Уч. Библиотечная 15
Учпедгиз
СССР им В.И. Ленина

Массе а мехкий пролетареш, вІашагІкхета!

СЕРДАЛО

СОВЕТСКИЙ СОЮЗА КОММУНИСТИЧЕСКИ ПАРТЕ НОХЧ-ГІАЛГІАЙ ОБКОМА, НОХЧ-ГІАЛГІАЙ АССР ЛАКХЕХЬАРЧА СОВЕТЕИ МИНИСТРИЙ СОВЕТЕИ ОРГАН

«СВЕТ» Орган Чечено-Ингушского обкома КПСС, Верховного Совета и Совета Министров ЧИАССР

Газет арадувл 1923 шера дез ◆ ШОАТТА, 3 ДЕКАБРЬ, 1983 ШУ. ◆ № 145 (8867). ◆ Мах 3 кеп.

Социалистически яхьа дневник

ДІабахьна боттех ялсо-лагІаш декадо денз декабрь чоттагІа кхыхьгаш ба техникологически транспорт Старогрозненски управленоно автомобилесташ. Ер шу дІаделча денз Старогрозненски бурундетлерантех, металлургически-механически заводашкахь пхьоьхІа цар дІе-юха дихкад 134 эзар тонн халкъо боьхьна маьхьаш, царех лех эзар тонн планах совгІа а допаш. Кхолй 124,1 тонн декарга-сажонни материалаш. Автоколарн бахьа нрааларо коэффициент а топаьа кхочкъиъ ю. Производство эффективность лакъона дизза дисча лаьцна управленочра рационализаторашца а. Цар ух шера хиІу а ю, производствена нижайнихьчу 29 рационализаторски предложенеш 5600 сом пайда баьб пачча-хьалхенна.

«Хіара балха дийнахь дисциплина тІехдувам хьадар дуггагІан хилийтаІу яхьа дохкаргІа пархьа яхьо дина хьаьна петтам хьабогІа автомашиний водителаш Нестеренко Василий, Дмитриев Дмитрий, Зайцев Нуну, Муртозалиев Іайса, кхы дуккхабераш а. Тоьал ва а ух интересна дисциплина шера хотагІа кхыхьгаш бена.

* * *

Хіара боттех шеран тІейІо социалистически декларан тІехьажоргаш хьобогІе ух шера «Малгобенефть» НГДУ молхдыхтахьй.

Цуьгашца цхьаьна боттех задевой совгІа цар дІахьедад 4 эзар сагІта тонн молхе дохотт. Пачча-хьалхенна планагІа лаьрхІачун совгІа малхбо пхьоьхІай 120 эзар гаргта сом мах боьа тоьарна продукци. Къаьлгагома дисларн пекъара цхьаьна бат-то план цаІн ахь процент гаргта тІехьажочашъяьл. Уж тоьлаьш дохь вашІтІехьылнаьш пачча-хьалхенна планх тІейІа декларашш кхочашдарг хІорвенна тІехатта бокхочарн пекъарах, къаьлгагома производственни дисциплинн тІоагІарах, бекха хенахь скважинаш бесса пайда нІйбарах.

ПхьоьхІа совгІа дохьхьаьл пачча-хьалхенна планах ихагІдар шоаш а дохьхьаьл пхьоьхІа хьалха пятта-ш Мамиков Магомед Мирзоевичо Табоев Бексолта Сулаймович карта латтаьш мехдадатт-тен газн бІаьдача цІенкІ полномочеш.

* * *

Дуттех тІе машар ло-пийтара, советски хІинъ нраз долаш дехьІара, цун хьал-торо тоьара хьакъоргна партен предсовтаьстаен ечи йоцчохь жоп а пуш, хьо-нар лайдь хьалхе «Сунжнефть» НГДУ мехдекстатоцца, Газ хилорга цхьаьна боттех пхьоьхІан хІаттта дн хьалхен мехдадатт дохьхьаьр задин тамел пхи дн хьалхен нхочочу а ю, планагІа лаьрхІачун совгІа лицнай цхьа миллионн 810 эзарн кубинчеран метр газ ши эзар гаргта тонн «тІарра доцуг» ахь. Уж боттех малхдадатт-ча малхбо шозтар 90 эзар гаргта сома малхе товорни продукци.

ПхьоьхІа яхь а ю хьал-гаш, шоаш тІейІа дохьхьаьр тІехнологочашдаьн а Лотчиков Николайн Гаглеев Бен-Хани карта пяттех бригадаш колхлактивеш.

* * *

Энергетикий дозача денна дикача къаьлгагома тоьаьлашца мехьа-боьгІа «Грозненгорнефтемонта яхьа ремонтно-наладочни предприятеро болхлой, инженерно-техничесни болхлой. Цхьаьна боттех план тІехьажочашъяьл цар. Заданеи совгІа цар ремонт ньй девзаторех, цхьан пхьо къьнаьчоно метта дІаоттаьй воздухоподогреватело куба. Турбинистийн нотапцигІан дуккхачу бригадаех, социалистически декларан тІейІадаь энергетикий дозача денга къачашъяьл шера зе-дацош нхочачьяьр.

Уж декларан тоьлаьо нхочочеи тІехьажочашъяьл дош, хьонара къаьлгаш бе слесарь Алсханов Хасангирейд, электрообмотчица Хадисова Манаш, прачкашица Губкина Мария, Таева Іаьва, Плещеков Юра. Цатторн Анатоль кургалдеча слесарей бригадай коллективаш. Хіара а сменагІа норматив 128 — 130 процант нхочашъяьр цар.

Болх тесса битаб

Ачхой-Мартановски район «Первомайский» совхозе во лел техника тоьара болх. Хіанна а оттаяьна ду-раьхьи Іайн техника тоьара пхьап-графин. Уж шера йиъ-лагІга кхаралле мех трактор-наш тоае ега ховш вацар мастерене механик-контролер Л. Майрбиев. Цун цабинете хьалтеха совхозна пхьап-графин я.

Октябрен ноябрен барзІ трактор тоалой аьнна унтаяь акташ я. Цхьаьнакъа, царех лешн хала да. Хіанна яьлча, механик-контролера Л. Майрбиева мара кулг ладаьдаш царна. Хіаьта трактор шел дина тоалой хьонна-ка хоанисеена хьоьо ба цул совгІа, совхоза кертера техниенер, мастерске заведующи, трактор йолча бригада бригадир.

Дина къаьлгатмахой дукха ба мастерске. Уж ба токарь Тахьиев Салеуди, аьшка тхьар Курнаев Іумар, тало-электросварщик Алсабиев Хьумид, моторист Мерзоев Шуудин, къьбараш. Цхьа-баьлда, болх беш цхьа са царна ваш. Лоцица аьлча, балха хила беза цхьаьна пхьо мастерске баьхьна-баьдар ю динчохь.

Х. МАГОМЕТОВ.

КПСС ЦК Политбюро

КПСС ЦК Политбюро аргІаларча заседание дийцар мехка чуррга а аралъярча а политика цхьаьна деллаш.

Хьажа а хьежа, могаьлй Политбюро решенеча хьежа-на промышленни предприятешка, объединенешка къхьегам бригадни форматІа тІейІаьлбоанкхиъра дегІадолалларе хьакъеъча СССР Министрий Совето а ВЦСПС-е а хийтъяьлъ предложенеш. Из дарц белгалдадъ планирование, производство тІейІаьлбоанкхача а учет ела а эпаш йоьа корректеваш юнъеъхьона, долдлоша шоллагІа а смежни а говзалла іомаяр тІейІаьлбоанкхилла, бригадирай нахалфашиан лакъера а, цар резерв хайтъяр а болх тоабелга. Бригадай советий а бригадирий советий а лоархІам лакъера, бригадирий декхараш кхочашдеча болхлой, хІаъта шиттта бригадай болх боаррагІа а ду-рийла къаьлгама материальни стимулировани яра де де-дарат белгалдадъ. Къаьхьама коллективай болх буьсолу-пача къаьчача доккхий хьокхамаш дахара, къаьхьагама коммунистически пІулаш лелядара къаьхьа, хІара болхлочун иххоллама нижаш эъагучадалара тІеоралъ къь бригадина ратІаболадара хьакъеъхьара предприятей культалхой а профсоюзни комитетай а культалхой дехкарашн белгалдадъ.

Цу деллаш тІаийчаьл НПСС ЦК соцама а СССР Министрий Советен ВЦСПС-ен соцама а иллюсени мелайбазон тІа хуьрьяь.

Юрибоазама налог дІахо эргалбокхиъш тоьара а из налог оттаяьра Даймехка тІема новалладита, грандийний цхьайолча яхьча интегерита отдан сагІоши шерьяра а хостамаш белгалдадъ Политбюро заседание.

СССР федарча Кодексе положенеш кхочашъяьрца кивсанна йолл правительства нийчъьл СССР федарча управление ца йолл система хьаьрга мероприятеш могаьлй НПСС ЦК Политбюрос.

Политбюро заседание деи повесткана юкъе нонагІо мотгиг дІаделъяр СЭВ-а чудоагІча мехкашта юкъера экономически а іилъяи-технически а яІаии цъьрга пІулашан лелядара, буьзама система дегІайболлаяш, информации дІе-юха толара дешаш.

НПСС ЦК Политбюрос дийца а дийца могадир Н. А. Тихонов СФРЮ союзни исполнителан вечаа председателна заместителца Б. Сребрячеп, А. А. Громыко — Ф. Кастроца, Л. Свободаца, Ю. Андропова, К. Черненкоца, М. С. Горбачев — вовшан волча американски бизнесменаца а общественни деятелаца а Дж. Кристалоца, В. В. Кузнецов — Финляндски Республикан Президенташца М. Койвистоца хиннача ВІашагІкхетарех а къьмаьлех а долл хоаннан.

Хенал дикка хьалха кхочашъяьл Назаровски районе «Мализ хьача совгІоза къьлгагтохуа кхарчаре шарера лаьчаьлгенга хьайбай продукци йолхор болх баьб Либинна, цул тІехьагІа, іоьхІ хенадара тІенйиъ. Тенга ма-хьло ела дикка хе ела а, хьмарс ньаьсьг Базалгенас. Ленина орден аннай Либинна. Из а оолыпчестическа хьалха тІегІаьнга а. Суръстіарча наха мастехкара шоай юрта Совета депутатийн а хийрвай Либинн.

Базалгенас санна хьмарс къьлгаг Аушева Тамара, Гапаева Мансапет, Аушева Марцета, къьбараш. Шоашта могар ду цар планагІа кипа доагІачул дукхагІа дІаде дийнахь дозан тоаІа а доттагІонийтаІ іоьхІ а хьтгадонийтаІ іоьхІ хьалхадера. Сийлен грамотанаш, ачхен премеш, кІалъе совгІаяшца белгалбаьккхаб хьалхалатеча хьайбаи хенадарг хьажоргаш.

С. ТОВСУЛТАНОВ.

СУРТА ТІА: Іоьхі пенадарш [недостаьр вставка] Аушева Тамара, Аушева Марцета, Базалгенас Либинан, Гапаева Мансапет.

И. ПЛИЕВА сурт.

Цаьрех эгІара йоккхагІа балха опыт болхун из ферма іоьхІенна тІенна цхьа къьлгагІа а Базалгенас Либинна. ЭгІара хьалгарча шерашка дозанал 1700 литр сийна дІадаккхар ю. Цул совмаьстча 1983 шеран 1 декабрь-ца

МИШТА КХОАЧАШДУ ТІАИЙЦА ДЕКХАРАШ

ДЕ ДЕЗАРАШ ДУККА ДА

**Хіара шера паччахьаллехеи планашн тіаийца социалистически декхарашн тохаре кхоачашдеи хьаболагіа Магіалбика промышленносто болаллой, къаьстта бурудеттарашт, механизмаша доакхарашт, газ чакхйоккхарашт. Пулкра тіаьна города промышленносто кхоачашдеи ешина хьалхашка латта керттера декхар — механизмаша даккхара боорам экс ца болайтахьа. Ишшта цхьаболча предприятеи а а районашн паччахьаллехеи планех доаргіа ца еш, сергіача промышленносто уж декхарашт кхоачашдеи а. Ишшта тарлела йинш боаддача ду шиа оагіонча тохкаш баш, массехь хаттара эпоп далор дийнар тіа корреспондента КПСС Магіалбика горкома промышленносто — трансмортна отдела заведуюшета МАМИЛОВ Ишшта цхьаболча предприятеи а а районашн паччахьаллехеи планех доаргіа ца еш, сергіача промышленносто уж декхарашт кхоачашдеи а. Ишшта тарлела йинш боаддача ду шиа оагіонча тохкаш баш, массехь хаттара эпоп далор дийнар тіа корреспондента КПСС Магіалбика горкома промышленносто — трансмортна отдела заведуюшета МАМИЛОВ

— Зазре, мишта лоарлаьа районе промышленносто уж шераруа планех, фу аша йинш я по уж шераруа а декхарашт кхоачашдеи хьалхашка?

Парте XXVI съездо, цуп Чехьагіа хиначь КПСС ЦК Пленумаша промышленносто хьалхашдеи декхарашт тіехьа социалистически яхь а баьлча, хьинар ихо ца деш хьалхеагіа ба районерча промышленносто боалхой. Цудухьа шоай балха тіа цар дисна хьатуур а боаг. Кердача мхалхеагіама толамашца белгалдалыкка цар Магіалбике промышленносто доаркам боалаш шоай тіа цар дизар, ишшта Сийдаль-бокхачча Октябрь цІей.

Віарчча хьалийача районерча промышленносто 102 процент кхоачашлъой уж шера цхьаъгіа бетта продукци мехьалъхьинхара йола, ишо процент лакхъенна ньхьегама оссарле, планагіа лаьрхіачуу кіезиг-дукха лоладьш арахецача продукцеча дІадоаг. Планаш соагіа 350 эзар сома мехьа продукци мехьалъхьинка а могарига районерча промышленни предприятешта. Планагіа лаьрхіачуу ши процент лакхагіа хургьа хьалхеагама оссарле, динка мІезиагіа хургьа арахецача продукцеча дІадоаг. Соовкарчуу ихо процент лакхъгда бахача ихоа маш гулъакхаш деза, ях процент дукхагіа йохкарчуу тай-тайнара маха эпа хіамеш.

Техникарча хьалхенка хьалхара аргіана латт берригача балха тіа арахецача продукцеча динка оагіонаш. Цу керттера лоствах промышленни предприятешка деочох дукхагіа дІадаьгіа. Уж Зазре:

КПСС ЦК XXVI съездо, кьъяьста КПСС ЦК ноябрьски (1982 ш.), июньски (1983 ш.) Пленумаша мехка хьалхеагамхошта хьалхашка оттадеш керттера декхар — берригача балха динка белгалда лаьхьенга. Этгара хьалха из доагіа мехка берригача боалаша лаорг — доаха промышленносто, цуп предприятешт балха, цар арахецача продукцеча. Парте документаш тіа белгалдалыкка из декхар кхоачашдеча накъъал а. Ах дь балха а хьалхеагама дисциплина тІоагІалеча, цахьдиш керда техника а технологи а балха юнъеьгіа. Царна хьалхеагама керттера декхар лаьхьенга, ДІадодаг мІезиагіа йола долъшш динка лаьхьенга, ДІадодаг мІезиагіа долъшш динка лаьхьенга, ДІадодаг мІезиагіа долъшш динка лаьхьенга, ДІадодаг мІезиагіа

Бегаш бе йоалл хьо?

— Товсари, — кефир эпа тIа йогIий хьо? — хьытар Жамсаре.

— Шушницкарьр йий ма?

— Фу бе я из, моллагIа эле а кефир хьача. — аьлар Жамсаре.

— Пакеташкара яр язе сома-м ешаш из.

— Цепьлина цунна бIаре а хьежа, бегаш бе-м яллеш хьо? — аьлар Жамсаре.

— Кефир йий вайга? — хетт по.

— Шортта я, 250 грамм чуйоькаш йогIа пакеташкарьяр, — жоп делар продавецаша.

— Итт пакет яр сома.

Хьакхоздайнр итт пакет.

— Ахаш йьсса ма йий ахларех, фуд ер? — хетт пийдархочо продавецашна.

— Оаха меннай-м мотташ хьона из. Молокомбинатера хьежача бесса йогIа пакеташ я оаха хьона дIаехкараш, цар чу йоьл кефир я тхона-м хан, — жоп делар продавецаша.

Из гIуланх техкар Жамсаре. Кефир пакеташка иезнга хилара бекке продавецаш а бовцаш, молокомбината болхлой болгга гучдалъар цунна. Вочаьа кьыхатх хьаьа пакеташ кефир е шура чу а йоьлаш тIеъо сахьатара ихаччалца йогIа хана комбината

ТАРАЗ ХАЛХАДОАХ

ТIа-тIа дегIаьхаш дола бахача наьха хьешташ цIоай из-м ихачча дикагIа исхачалде гIерташ, цIрка культурно гIуланх де гIерташ бе торговле дикагIбоьхьа болхлой. ЦIьабанъда, ишшта уйаш йоацараш а йийлу царна юкъе. Хьасцаргьа вай АхIой-Мартанерча № 2 йогIча тIна заседуюшн Черкизера Нурман. Цо колдеташа кулгалъо хIдарга хьежка, цIийна карар-ча наха балха тIе хьокхам тела безарех и из. Хьаьа царна по хьокхам телаш ала гIерташ тхо. Хьаьнала къаьхьага дьакъе хьокхам ца теле а йийдархочкара хIаиилг янкха-м йоьлйу цо уж. Цьаьн дешнаьа йоккхача ца теле а йийдархочкара хIаиилг янкха-м йоьлйу цо уж. Цьаьн дешнаьа йоккхача ца теле а йийдархочкара хIаиилг янкха-м йоьлйу цо уж. Цьаьн дешнаьа Нурканъ. тараза тIа сихха тух латIа а туьсаш из халхадоахар. Цо сихха тIа дIаIийта гIерташ йогIа-м хетта

Дезала кхувру

Шоана, кхона, дай-ноаной!

ШУН ЗIАМИГА БЕР

ТIехьа кIотлашца кхоалла соцIиалистически обществе бахача дезала поврIяламаIга дола дезахар да. Бера нервно-психологически дегIаор тIейца де кхе. Там баларг. Цудухьа боккха поврIяламаI болаш да бер хьажиннера хьалларг деношка дена цуна ниIса ражим оттадига.

Бера вахара эгIара хьалларг бутт — из гонахьарчу IалIа, кордаче тьалашка тIетовжа юкъ я, цуукъа иэз дIакхоа кхоачер да деза цу юкъе бер юкъе хIаман а набара е ремимага дакхаер. Бер этIамигIата мелад цун могашаI кIотлаIга тIейца да ниIса кIотлаIга баларг.

Ражим ниIса оттагIон из телха цу кхоачашъарца IIешаIдерзе, цIаргIа сеина бергIа чурхIеннадешка я, бер ниIса физиологически а нервно-психологически а дегIаухIинца. ХьалларгIа денъкъе ниIса IIешIIелхьдинга деза бергIо наб ши йоаккхе хIан ма-сола долча хана цуна сомаIга зуле тан доагIIена сазьлатIга зулга. Бер дьча хана 20—22 сахьата тьIейца уп, кIа-ма хьокхаче юкъ мара сона кхоаш из дIакхаIга дегIадIатIа.

Бер донккагIа ма хул сона йоаккхеш йола хьа дуккагIа гул. Хьаьта хIама диччуп тIехьгIга. Дадичжоалца йоаккхача хана бераца тайп , тайпара поозаргIо де деза из дIакхаIга дегIадIатIа-ре тIедерзадеш. Бер дIадичжIга дегIар-тата айдаь поозаргIо де мегаргдеш, цо бера нервани систе-ма сатакерге йоаккх, бер хана-ъкъе дIатьхьоаделл. Молларга ха-ъьина бер дела а, цо чIоагIга ший оригъш, сатийнера ший. Цхьана бо дола цIаргIа деза цо дуттадина, бIаргIата духьал сердал тIайгIатIан хуле хIаьта а.

ЦIаккха а мегаргдел дIатьхьоаделл тана бер терахьа, цуна лледа, цуна ллеш да-ха, а цIаккха из мегта тодуждар. Ниiса ражим лелаеш хуле, бер цIаккхий хинна дIатьхьоа е са-мадела а томьлургда. ФуннагIа деа а бера из рефлекс дIеоIIаIгIа хьаьта бера бокчIаIгIарга.

Бера хьоалгIа бутт болабелаче, из IодIика хIийдача хена, сатийна хоьгераш дувцъе мегаргда цуна. Цу гIулгIаъо бера тар а оттIит, из кхаьмалъа кхета а IодIадеш.

Тъыйса уллача кена бер нагбераш дала мегаргдеш. БIибсина цо во мо мелле, фуннагIа дIа а дийнъаъ дуккагIа а, цIаккха уз. пергдола хIама до деза.

Бера эгIара дикагIа кеб ю фига, из тармалла деза дъышеноаннаца сана зелеI болпло-ша а. Сезонкгга доагIIача бесса кийнадь бер тIаьге сиха йа а тъхьоас, наб чIоагIа а.

Уна дала юкъа бер фига хIоа деза дикка дуккача хана ере моллагIа хе латте а. Дуьта фига пеладеш дола бераш шеIалах кхоачаш а, о кIотлаIга хIорга тIера хIама.

Кхоне новкъа дIам хетташ хул, эгIара хьалла бер ерадакхIа меца мегаргда, яхаш. Нехька сонна бер IеI дала. Цун тIа-дин кIора дагале ерадакхIо мегаргда из, фагара температура 5 градус шеналлеш локIаIга ца хуле. Бер тьхьйса уггIа шIелаIга-спортсмена кьадо-ле поаттадеде деза, бIаьда, из сомадала 15—20 минут бисаче хана дIакъоделла деза. Хьаьта яьхи дьа бераш фига ере-деке Бергдерзе 10—12 ди дьлъа ден, мессеих минута доаккхеш. Ере йоаккхеш йоле хе пергдаIга яIакъьи яш. Цун бутт баларалла йоаккхеш хана Iанъалъа, фагара температура 10 градусал цIийлагIа йоацца, мергIа деина диIIаъ шозза 20—30 минута ерадакхIа деза бер. ДIакъаIга денош дехьача цIаьн саньта гергIга ера леладе о мегаргда.

Цун бутт баьнчуьнга тIеIыгIга колIаче уу а дилла ерадакхIа мегаргда бер, бакъда, из дIаIога эгIаг мегаргьнъ, цунга из цца делийта. Фагара чубьккача зе дIзар да бера когаш кхуьгаш мало дийн цуна кхоачер да деза цу юкъе бер юкъе хIаман а набара е ремимага дакхаер. Бер этIамигIата мелад цун могашаI кIотлаIга тIейца да ниIса кIотлаIга баларах.

Ражим ниIса оттагIон из телха ца ма кхоачашъарца IIешаIдерзе, цIаргIа сеина бергIа чурхIеннадешка я, бер ниIса физиологически а нервно-психологически а дегIаухIинца. ХьалларгIа денъкъе ниIса IIешIIелхьдинга деза бергIо наб ши йоаккхе хIан ма-сола долча хана цуна сомаIга зуле тан доагIIена сазьлатIга зулга. Бер дьча хана 20—22 сахьата тьIейца уп, кIа-ма хьокхаче юкъ мара сона кхоаш из дIакхаIга дегIадIатIа-ре тIедерзадеш. Бер дIадичжIга дегIар-тата айдаь поозаргIо де мегаргдеш, цо бера нервани систе-ма сатакерге йоаккх, бер хана-ъкъе дIатьхьоаделл. Молларга ха-ъьина бер дела а, цо чIоагIга ший оригъш, сатийнера ший. Цхьана бо дола цIаргIа деза цо дуттадина, бIаргIата духьал сердал тIайгIатIан хуле хIаьта а.

ЦIаккха а мегаргдел дIатьхьоаделл тана бер терахьа, цуна лледа, цуна ллеш да-ха, а цIаккха из мегта тодуждар. Ниiса ражим лелаеш хуле, бер цIаккхий хинна дIатьхьоа е са-мадела а томьлургда. ФуннагIа деа а бера из рефлекс дIеоIIаIгIа хьаьта бера бокчIаIгIарга.

Бера хьоалгIа бутт болабелаче, из IодIика хIийдача хена, сатийна хоьгераш дувцъе мегаргда цуна. Цу гIулгIаъо бера тар а оттIит, из кхаьмалъа кхета а IодIадеш.

Тъыйса уллача кена бер нагбераш дала мегаргдеш. БIибсина цо во мо мелле, фуннагIа дIа а дийнъаъ дуккагIа а, цIаккха уз. пергдола хIама до деза.

Бера эгIара дикагIа кеб ю фига, из тармалла деза дъышеноаннаца сана зелеI болпло-ша а. Сезонкгга доагIIача бесса кийнадь бер тIаьге сиха йа а тъхьоас, наб чIоагIа а.

Уна дала юкъа бер фига хIоа деза дикка дуккача хана ере моллагIа хе латте а. Дуьта фига пеладеш дола бераш шеIалах кхоачаш а, о кIотлаIга хIорга тIера хIама.

Кхоне новкъа дIам хетташ хул, эгIара хьалла бер ерадакхIа меца мегаргда, яхаш. Нехька сонна бер IеI дала. Цун тIа-дин кIора дагале ерадакхIо мегаргда из, фагара температура 5 градус шеналлеш локIаIга ца хуле. Бер тьхьйса уггIа шIелаIга-спортсмена кьадо-ле поаттадеде деза, бIаьда, из сомадала 15—20 минут бисаче хана дIакъоделла деза. Хьаьта яьхи дьа бераш фига ере-деке Бергдерзе 10—12 ди дьлъа ден, мессеих минута доаккхеш. Ере йоаккхеш йоле хе пергдаIга яIакъьи яш. Цун бутт баларалла йоаккхеш хана Iанъалъа, фагара температура 10 градусал цIийлагIа йоацца, мергIа деина диIIаъ шозза 20—30 минута ерадакхIа деза бер. ДIакъаIга денош дехьача цIаьн саньта гергIга ера леладе о мегаргда.

Цун бутт баьнчуьнга тIеIыгIга колIаче уу а дилла ерадакхIа мегаргда бер, бакъда, из дIаIога эгIаг мегаргьнъ, цунга из цца делийта. Фагара чубьккача зе дIзар да бера когаш кхуьгаш мало дийн цуна кхоачер да деза цу юкъе бер юкъе хIаман а набара е ремимага дакхаер. Бер этIамигIата мелад цун могашаI кIотлаIга тIейца да ниIса кIотлаIга баларах.

Ражим ниIса оттагIон из телха цу кхоачашъарца IIешаIдерзе, цIаргIа сеина бергIа чурхIеннадешка я, бер ниIса физиологически а нервно-психологически а дегIаухIинца. ХьалларгIа денъкъе ниIса IIешIIелхьдинга деза бергIо наб ши йоаккхе хIан ма-сола долча хана цуна сомаIга зуле тан доагIIена сазьлатIга зулга. Бер дьча хана 20—22 сахьата тьIейца уп, кIа-ма хьокхаче юкъ мара сона кхоаш из дIакхаIга дегIадIатIа-ре тIедерзадеш. Бер дIадичжIга дегIар-тата айдаь поозаргIо де мегаргдеш, цо бера нервани систе-ма сатакерге йоаккх, бер хана-ъкъе дIатьхьоаделл. Молларга ха-ъьина бер дела а, цо чIоагIга ший оригъш, сатийнера ший. Цхьана бо дола цIаргIа деза цо дуттадина, бIаргIата духьал сердал тIайгIатIан хуле хIаьта а.

ЦIаккха а мегаргдел дIатьхьоаделл тана бер терахьа, цуна лледа, цуна ллеш да-ха, а цIаккха из мегта тодуждар. Ниiса ражим лелаеш хуле, бер цIаккхий хинна дIатьхьоа е са-мадела а томьлургда. ФуннагIа деа а бера из рефлекс дIеоIIаIгIа хьаьта бера бокчIаIгIарга.

Бера хьоалгIа бутт болабелаче, из IодIика хIийдача хена, сатийна хоьгераш дувцъе мегаргда цуна. Цу гIулгIаъо бера тар а оттIит, из кхаьмалъа кхета а IодIадеш.

Тъыйса уллача кена бер нагбераш дала мегаргдеш. БIибсина цо во мо мелле, фуннагIа дIа а дийнъаъ дуккагIа а, цIаккха уз. пергдола хIама до деза.

Бера эгIара дикагIа кеб ю фига, из тармалла деза дъышеноаннаца сана зелеI болпло-ша а. Сезонкгга доагIIача бесса кийнадь бер тIаьге сиха йа а тъхьоас, наб чIоагIа а.

Уна дала юкъа бер фига хIоа деза дикка дуккача хана ере моллагIа хе латте а. Дуьта фига пеладеш дола бераш шеIалах кхоачаш а, о кIотлаIга хIорга тIера хIама.

Кхоне новкъа дIам хетташ хул, эгIара хьалла бер ерадакхIа меца мегаргда, яхаш. Нехька сонна бер IеI дала. Цун тIа-дин кIора дагале ерадакхIо мегаргда из, фагара температура 5 градус шеналлеш локIаIга ца хуле. Бер тьхьйса уггIа шIелаIга-спортсмена кьадо-ле поаттадеде деза, бIаьда, из сомадала 15—20 минут бисаче хана дIакъоделла деза. Хьаьта яьхи дьа бераш фига ере-деке Бергдерзе 10—12 ди дьлъа ден, мессеих минута доаккхеш. Ере йоаккхеш йоле хе пергдаIга яIакъьи яш. Цун бутт баларалла йоаккхеш хана Iанъалъа, фагара температура

Бераш хорадеш цIерех!

БАЬЦЦАРА ХЬАША

Дукха хе йисанц нерде шу хьатIадеш.

Нана эгIара дикагIа сомукъадоаккхачен деанчен цIейца цо нерда шу дIадецIа. Боккхийбараата нерда шу лъа-хьар дIадала дегIадоал, тIехьа а эламга барш сагIатIан дIалъш воагIача Iор-Дадега, вIаьг сатусаш хул. Хьаьта деа-ъаргIа кIентгIан а дIа-ъолалу цу хана. Мал дуккха хо-заэтараш да хаста хургдолаш! Мел барш гIаддургерга оттIа ялкI Боккхийбер бараата нерда цIейца оттавш боаккхеш ялкI Iодика а цIьяннера а йиццца.

Гаддаге, нрана дIалаш елана гонаьа барш дъузъача хана, цIаьта а бацIдерча тъыбарг-ниIгаш тIа гIолла цIера сийгаш а лийлеп, цIа кIургIа тьалдъаш-заш моттIгаш ийсту. Цу йоаг-аьттуа боалеп а